

YOGA

GEZONDHEID DOOR ONTWIKKELING EN RELATIEVORMING

Heden ten dage zoekt de mens naar allerlei mogelijkheden om de gezondheid in stand te houden of te bevorderen via o.a. voeding, verschillende vormen van beweging, wellness, ontspanning en diverse therapieën. Yoga behoort tot één van de vele mogelijkheden om te werken aan een betere gezondheid.

Het begrip gezondheid moeten we tegenwoordig echter verruimen, want gezondheid betekent veel meer dan je fysiek goed en fit voelen en geen klachten hebben die je belemmeren in je dagelijkse taken. De gezondheid zal in de toekomst ook steeds meer op een holistische manier bevorderd moeten worden, waarbij de ontwikkeling van het individu en de relatieverhouding van het individu tot de omgeving belangrijker zullen worden.



De hurkzithouding

de borstwervelkolom is goed opgericht en
de beoefenaar centreert zich in het hartsmidden

Een hoger gezondheidsideaal of vorm van gezondheid kan ontstaan wanneer we als individu in een gezond zielsgeestelijk ontwikkelingsproces staan en een gezonde relatie tegenover de buitenwereld ontwikkelen. Want op die manier bevorderen we niet alleen de eigen gezondheid, maar werken we als individu ook bevorderlijk en gezondheidsopbouwend op de omgeving. Het individu staat altijd in relatie met de sociale omgeving of het milieu waarin hij leeft. Het individu werkt enerzijds op de omgeving en de omgeving heeft anderzijds ook een bepaalde werking op het individu.

Yoga is in ieder geval een krachtig middel om de gezondheid en de vitaliteit te bevorderen. We zouden hier een heel brede waaier van heilzame werkingen kunnen opsommen die door een actieve yogapraktijk ontwikkeld worden. De diverse yogahoudingen bevorderen bijvoorbeeld de ademhaling, de stofwisseling, de bloedsomloop, het lymfatisch stelsel, de werking van de hormoonklieren, de immuniteit en ze ontspannen en stabiliseren het zenuwstelsel. Ze bevorderen verder de uitscheiding, ontgiften het lichaam en leiden tot minder verzuring. Ze houden het lichaam en de rug soepel en dynamisch. Verder zorgen ze

voor meer vitaliteit en meer psychisch welbehagen. Reeds na enkele weken en maanden bemerkt de beoefenaar een wezenlijke verbetering van de lichaamshouding, de adem, de vitaliteit en de algemene fysieke en mentale gezondheid. Dit maakt yoga tegenwoordig ook zo populair.

Yoga mogen we echter niet alleen zien als een lichamelijke oefenpraktijk die we louter omwille van de fysieke, energetische en psychische voordelen – die er automatisch uit voortvloeien – beoefenen. Yoga is in wezen een ontwikkelingsweg voor het bewustzijn en de geest van de mens. Zo bieden de yoga-oefeningen diverse concrete leer- en ontwikkelingsmogelijkheden voor het individu en zijn levensvorming.

De diverse leer- en ontwikkelingsmogelijkheden van een actieve, concrete en inhoudelijke yogapraktijk zijn zeer veelzijdig. De beoefenaar leert het bewustzijn met het denken, het voelen en de wil productief gebruiken, opbouwen, ordenen en sturen. Hij leert bijvoorbeeld vanuit het bewustzijn en concrete gedachten een beweging vormgeven zonder zich erin te verwickelen. Hij leert het bewustzijn zo te gebruiken dat hij niet verzinkt in zichzelf maar wijdte en mentaal overzicht behoudt. Normaal gezien stuurt het lichaam met zijn vele gevoelens, stemmingen en signalen het bewustzijn. De beoefenaar leert het bewustzijn vrijer van het lichaam te houden en toch wilsactief in de lichaamsbeweging te gaan. Hij leert vanuit het bewustzijn aan het lichaam te werken in plaats van in zichzelf te verzinken of in zichzelf verstrikt te raken. In de statische fase van de houding ontwikkelt hij dan de bewustzijns- of concentratiekracht om langer in een wakkere waarneming en mentaal helder overzicht te blijven.



De handenstand

Het bewustzijn stuurt en vormt het lichaam
en blijft in een rustig en vrij mentaal overzicht

Al deze zaken leiden tot meer psychische spankracht en ze versterken de mens in de zelf- of ik-kracht. Hij kan door een goede yogapraktijk mettertijd het bewustzijn als instrument vrijer en concreter sturen, ordenen en gebruiken. Normaal gezien dwaalt de waarneming van de mens ongecontroleerd in het rond en glijdt het oppervlakkig over de objecten heen. Hierbij projecteert de mens zijn subjectieve gevoelens en gedachten op de objecten van de buitenwereld.

De yoga-beoefenaar leert zijn waarnemingen en zijn zintuigen bewuster en inhoudelijker te sturen. Hij leert vanuit concrete gedachten op een geordende manier in relatie treden met de yogahouding en met de buitenwereld. Dit zijn zaken die we heden ten dage omwille van de gezondheid meer en meer moeten ontwikkelen. De hier vermelde leerdoelen zijn ook inhoud van mijn yogalessen. We moeten als mens een gezonde, concrete en opbouwende relatie naar buiten toe leren ontwikkelen.

Al deze leer- en ontwikkelingsprocessen bevorderen niet alleen de eigen gezondheid en de eigen levenskrachten, maar werken bovendien ook gezondheidsopbouwend op de omgeving. Dit is een belangrijk aspect in de zin van het ontwikkelen van een hoger gezondheidsideaal dat het eigen ego overstijgt. Wanneer het individu in een gezonde ontwikkeling en constructieve relatievorming staat, dan werkt hij ook naar buiten toe gezondheidsopbouwend. Dit weten we eigenlijk uit ervaring. Iemand die daartegenover bijvoorbeeld geen stappen vooruit wil zetten in zijn karakterontwikkeling, innemend werkt of grote bindingsstructuren in zijn relatie naar buiten toe vertoont, werkt niet bepaald opbouwend op zijn sociale omgeving. Of het is ook mogelijk dat iemand zelf zeer vitaal is en toch op zijn omgeving afbouwend werkt en de gezondheid van anderen onbewust ondermijnt.

In ieder geval is het voor de mens en zijn omgeving ongezond wanneer het individu altijd volledig overgeleverd is aan de automatische reacties die vanuit het lichaam omhoog stijgen – dit zijn de diverse emoties, verlangens, projectievelden en ook de oordelen zonder waarneming – en wanneer deze zaken onbeteugeld naar buiten toe werkzaam zijn. Wat de mens in zijn bewustzijn draagt, stroomt ook via zijn zintuigen naar buiten toe en kan opbouwend of belastend werken op de omgeving.

Een verder leerproces in een inhoudelijke yoga-praktijk is dat de beoefenaar nieuwe samenhangen en gedachten leert kennen en deze gedachten in de oefenpraktijk leert omzetten. Hij leert de beweging vanuit een idee bewust vormgeven in plaats van enkel fysiek te doen. Op die manier ontdekt en creëert hij ook nieuwe opbouwende gewaarwordingen in de plaats van automatisch gestuurd te worden door emoties en lichaamsgevoelens. Zo leert hij bijvoorbeeld meer wijdte- of ruimtegevoel behouden tijdens de uitvoering van actieve houdingen, respectievelijk leert hij vanuit meer wijdte-gevoel een activiteit vormgeven. Hij leert de rug bijvoorbeeld dynamisch uit te strekken terwijl hij niet gefixeerd is in de schouders, de nek en het hoofd en behoudt hierdoor meer ruimtegevoel. De beoefenaar leert in mijn lessen tal van nieuwe heilzame mogelijkheden, gedachten en gewaarwordingen kennen en ontwikkelen in zijn persoonlijkheid. Deze geven hem dan ook een stabielere, gezondere, meer opbouwende en constructieve relatiebasis voor het sociale leven. Deze nieuwe gedachten en mogelijkheden kan hij in het leven toepassen of omzetten.

In deze zin moeten we op de yogaweg naar een hoger gezondheidsideaal streven dan enkel de fysieke gezondheid en vitaliteit. We kunnen een gezonde spankracht en beweging in het bewustzijn met het denken, het voelen en de wil ontwikkelen en op een gezonde en opbouwende manier in relatie leren treden met de omgeving.

Yoga zou dus vooral concrete leer- en ontwikkelingsmogelijkheden moeten in zich dragen die belangrijk zijn voor de huidige tijd en ook bruikbaar zijn voor het dagelijkse praktische sociale leven. Geestelijk leraar Heinz Grill ontwikkelde in deze zin een nieuwe yogawil waarbij de zielsgeestelijke ontwikkeling van het individu als leerdoel centraal staat. Met het begrip 'een nieuwe yogawil' wordt hier niet zozeer een nieuwe yogarichting of -stijl bedoeld, maar veeleer een nieuwe yogacultuur voor de toekomst. Een yogacultuur waarbij de yogapraktijk nog verder reikt dan een oefenmethode om meer lichamelijke, energetische en psychische harmonie te bereiken, maar een oefenweg met zinvolle zielsgeestelijke leer- en ontwikkelingsprocessen voor het leven. Ontwikkelingsprocessen in de zin dat het bewustzijn met het denken, het voelen en de wil op een directe manier versterkt en geschoold wordt en waarbij de beoefenaar nieuwe gedachten, gewaarwordingen en samenhangen leert kennen en die ook leert omzetten tot in de yogapraktijk en het sociale leven. Hierdoor ontwikkelt de mens uiteindelijk een inhoudelijker, meer verbindend, vrijer en gezondheidsopbouwend relatievermogen in het praktische leven.

29 november 2022
Rudy Vancoillie